

talle tai luontaistuotteita kauppaavalle vaihtoehdoiselle sivustolle, syynä saattoi olla se, että jotkut olivat ostaneet Googlelta näkyvyyttä itselleen. Toisaalta Drake korostaa, että internetin keskustelupalstat eivät tarjoa pelkkää huuhaata vaan myös tärkeää vertaistukea ihmisille. Parhaimmillaan ihmiset oppivat näillä foorumeilla ilmaisemaan

paremmin omia kokemuksiaan ja tunteitaan.

Eija Hukka puolestaan tuo esiin sen, että viranomaiset ovat oppineet sosiaalisen median käyttöön yleensä vasta katastrofien kautta. Hän tarjoaa artikkelissaan vinkkejä terveysviestinnän ammattilaisille siitä, miten sosiaalista mediaa voisi hyödyntää ennakoivasti.

Kirjan otsikon voi tulkita myös mediakritiikiksi, ja monista kirjan artikkeleista voi lukea mediakritiikkiä vähintäänkin rivien väleistä. Hieman systemaattisempaa mediakritiikkiä olisi mielellään lukenut enemmänkin. Kirjan päättävä Tuula Vainikaisen ja Ilpo Salosen analyysi rasvasodasta on hyvä avaus tähän suuntaan.

Terveyden edistämisen asialla

HARRI VERTIO

Professori Pekka Puska on monien mielessä terveyskasvatuksen henkilöitymä sekä Suomessa että ulkomailla, ja hänen nimensä assosioituu välittömästi Pohjois-Karjala-projektiin. *Raha tai henki* -kirjassa nämä miellelyhtymät ovat voimakkaasti läsnä. Kirjoittaja kertoo kokemuksistaan nykyaikaisesta kansanterveystyöstä, tämänhetkisistä haasteista ja jatkossa tarvittavista toimenpiteistä. Pekka Puskan kokemukset ovat huomattavan laaja-alaisia kansanterveyden sekä kansallisen ja kansainvälisen terveyspolitiikan kentillä. Kirjassa ilmenevät ohimennen myös Puskan laajat kansainväliset kontaktit ja verkostot, joista varmaankin vain mitättömän pieni osa tulee tässä yhteydessä mainituksi.

Kirjan ytimenä on silti Pohjois-Karjala-projekti. Hankkeen kansanterveystieteellistä ja terveyspoliittista perustaa kuvataan varsin perusteellisesti. Projekti lienee yksi kuuluisimmista alan pioneeritöistä, ja se tunnetaan

paremmin maailmalla kuin monet muut suomalaiset innovaatiot. Tämä johtuu osaltaan mainiosta markkinoinnista: projekti on vuosia järjestänyt kiinnostuneille mahdollisuuden tutustua paikan päällä hankkeeseen. Pohjois-Karjala-projekti on heijastunut Pekka Puskan koko tähänastiseen elämäntyöhön jokseenkin ainutlaatuisella tavalla. Projektissa oli paljon uutta, mutta erityisesti ajatus väestöön vaikuttamisesta yhteisöjen kautta oli aikaansa edellä. Vaikka projekti mielestäni olikin alun perin riskitekijälähtöinen, se omaksui ja kehitti myös nykyaikaisen terveyden edistämisen toimintatapoja ja periaatteita.

Pohjois-Karjala-projektilla oli takanaan vahva poliittinen tuki, mikä takasi myös rahoituksen jatkuvuuden. Pitkäaikaisilla interventioilla ja seurantatutkimuksilla on usein vaikeuksia juuri rahoituksen järjestämisessä, koska tulokset saattavat näkyä vasta vuosikymmenten ku-

Pekka Puska
Raha tai henki
Docendo, 2014

luttua. Hanke eteni täällä Pohjanrähden alla todellisessa myötätuulessa. Meno johti myös johdonmukaiseen jatkuon Pekka Puskan tultua valituksi eduskuntaan, myöhemmin Kansanterveyslaitoksen johtoon ja vielä Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen pääjohtajaksi.

Kirjassa paneudutaan tarkemmin viiteen sairauksien riskitekijäkokonaisuuteen: tupakkaan, ravintoon, liikunnan vähäisyyteen, alkoholiin ja stressiin. Pekka Puska osaa asiansa. Hän on epäilemättä puhunut ja kirjoittanut näistä aiheista lukemattomia kertoja ja kertoo asiantuntevasti sekä lääketieteellisestä tiedosta että vaikuttamisen mahdollisuuksista ja tekniikoista. Poliittisia näkökulmia valotetaan erityisesti ravitsemuksen kohdalla. Myös lihavuuden lisääntymi-

sen aiheuttamia uhkia ja diabeteksen tulevaisuutta Suomessa pohditaan kiinnostavalla tavalla. Riskien käsittely haukkaa ison osan sisällöstä, mutta pohdinta on tuoretta ja heijastelee kirjoittajansa laajaa näkemystä väestötasoisien terveysriskien merkityksestä.

Pekka Puska esittelee myös Alfred MacAlisterin kanssa Pohjois-Karjala-projektissa tuottamansa viitekehysten terveyskäyttäytymisen muutoksen portaista. Portaat ovat lyhyesti seuraavat: oikea tieto, suostuttelu muutokseen, käytännön taitojen opettaminen, sosiaalinen tuki, ympäristön tuki sekä yhteisön organisointi ja poliittinen päätöksenteko. Kehys on varmasti ollut käyttökelpoinen ja voi olla hyödyllinen ajatuskulku edelleen, mutta terveyden edistämisen näkökulmasta tämän yksinkertaistetun sekvenssin kulku lienee huomattavasti moniulotteisempi.

Terveyden edistämisen tärkeänä iskulauseena kirjoittaja pitää toteamusta ”Make the healthy choice the easy one”. Se onkin mainio ohjenuora, mutta terveyden edistämisen tavoitteena on minusta siltäkin lisätä ihmisten valmiuksia huolehtia omasta ja ympäristönsä terveydestä. Yhteiskunnan tulee luoda terveyden edellytyksiä. Tavoitteen seen voidaan pyrkiä esimerkiksi tekemällä terveelliset ratkaisut helpoiksi, ja terveyskasvatus voi kulkea myös mainittuja muutoksen portaita pitkin, joskus ylös, toisinaan alaspäin. Kirjassa sekoittuvat mielenkiintoisella tavalla riskitekijöiden vähentämisen perustalta tapahtuva väestön terveyskäyttäytymiseen vai-

kuttaminen ja terveyden edistämisen laajempi näkökulma. Salutogeenisen lähestymistavan Pekka Puska sivuuttaa melkoisen kevyesti ja toteaa siitä olevan vielä pitkä matka käytännön toimiin.

Kirjoittaja on pohtinut myös median roolia, jota hän on voinut tarkastella työurallaan monesta eri kulmasta. Vaikka terveyttä onkin arvostettu myös mediassa, kritiikki on monesti kohdistunut määrätietoiseen, terveystavoitteisen terveyspolitiikan keinoihin. Tästä on kirjassa paljon esimerkkejä. Tiivistäen Pekka Puska kysyykin, onko terveyden edistäjä sankari ja peikko? Rivien välissä on luettavissa hieman jälkiä siitä joskus kohtuuttomasta kritiikistä, jonka kohteeksi terveyskasvatuksen toteuttajat ovat altistuneet. Puska puolustaa terveyden edistämisen etiikkaa ja sen ajoittain epämiellyttäviäkin keinoja oikein ansiokkaasti. Ajankohtainen pohdinta asiantuntijuuden muuttuvasta roolista mediassa mainitaan kirjassa, mutta aihetta olisi voinut käsitellä laajemminkin.

Pekka Puskan kansainvälinen työ voisi olla eri kirjan aiheena. Työ jatkuu monella tasolla edelleen, ja hänen panoksensa ns. eittarttuvien tautien aiheuttaman uhkan vähentämiseksi Maailman terveysjärjestössä kantaa nyt vähitellen hedelmää. Suomen kokemukset ovat oivallista ainesta monille maille niiden pohtiessa omia toimiaan.

Pekka Puskan ääni kuuluu kirjassa selvänä, mutta teksti olisi kaivannut kustannustoimittajan osallistumista tekemiseen. Luki-

at hieman liian moneen kertaan. Kirja voisi piirtää selkeämmin kehityskaaria, joita toki näkyy tekstissä nytkin. Kirja on jotenkin henkilökohtainen, mutta silti sen sisältö on monin paikoin yleispäteväksi tarkoitettua asiaa terveyden edistämisen suunnittelijoiden työn perustaksi.

Kirjan nimi ei ehkä kuvaa sisältöä kovin hyvin, mutta ajankohtaisen särmän se tuo hiottavaksi. Talous tuntuu määrittävän tätä nykyä kaikkea politiikkaa, myös terveyspolitiikkaa, aiempaa enemmän. Poliittisten puheiden terveyden edistämistä kannattava retoriikka väistyy helposti laman aikana sairauksien hoidon välttämättömyyden edessä tai loputtoman rakenneskustelun alle. Enimmäkseen sosiaalipolitiikan näkemyksiä rahan ja hengen suhteesta on esitetty toisessa yhtä tuoreessa julkaisussa, SOSTEn julkaisemassa *Hyvinvointitalous*-teoksessa.

Monet kirjassa vilahtavat asiat aiheuttavat assosiaatioita mielessäni. Pekka Puska mainitsee kirjassaan myös pamflettinsa *Miesten koulu*, jonka hän julkaisi varusmiespalveluksensa aikana. Olin itse suorittamassa palvelustani hieman tämän jälkeen, ja teimme tuolloin Jorma Pihan ja Antti Virtarannan kanssa varusmiesten terveyskäyttäytymistä koskevan tutkimuksen. Tämän jälkeen työskentelinkin sitten pääesikunnan lääkintöosastolla valmistellen varusmiesten terveyskasvatuksen kokonaisuutta miesten kouluun kirjassa mainitun professori Martti Karvosen johdolla. Väestötasosta vaikuttamista yhteisössä siis.